

संधिवात असताना करावयाचा व्यायाम



संधिवात असताना करावयाचा व्यायाम

- शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय असलेल्या व्यक्ती ह्या सक्रिय नसलेल्यांपेक्षा अधिक निरोगी, आनंदी असतात आणि अधिक काळ जगतात.
- तरीही, लोक त्यांच्या शारीरिक हालचालींवर मर्यादा घालण्यासाठी जे सर्वाधिक कारण देतात, ते म्हणजे सांधेदुखी (अर्थ्रायटिस).
- वेदना सहन करण्याची कमी झालेली शक्ती, ताठर सांधे आणि शारीरिक संतुलन राखता न येणे हे सक्रियता नसल्यास अधिक बळावतात.
- म्हणून सांधेदुखीचा विकार असलेल्या लोकांसाठी योग्य प्रकारचा व्यायाम महत्त्वाचा असतो.



व्यायाम कोणी करावा?

- प्रत्येकानेच! सांधेदुखीचा विकार असलेले लोक योग्य प्रकारे नियमितपणे व्यायाम करण्यात सहभागी होऊ शकतात.
- संशोधनातून असे दिसून आलेले आहे की, संधिवात (ऱ्ह्युमॅटॉईड अर्थायटिस) असलेले लोक कमी तीव्रतेची वजन उचलण्याची कृती करू शकतात.
- संशोधनातून असे सूचित करण्यात आलेले आहे की, सांधेदुखी असलेल्या लोकांनी अशा प्रकारच्या कार्यक्रमांचे अनुसरण करावे की ज्यातून सांध्यांना मजबुती मिळेल, ताण बसेल आणि एरोबिक व्यायामही होतील.
- यामुळे सांध्याच्या हालचालींमध्ये आणि कार्यामध्ये सुधारणा होते, समन्वयात व संतुलनात वाढ होते व शरीराच्या वजनावर नियंत्रण राहते.
- नियमितपणे मध्यम प्रमाणात व्यायाम केल्यास, गुडघेदुखीचा (ऑस्टिओअर्थायटिस) विकार असलेल्या व्यक्तीच्या कूर्चांचे आरोग्य सुधारते.



कोणते व्यायाम सर्वोत्तम असतात ?

- व्यायामाचे 4 प्रकार, ज्यामुळे सर्व प्रकारच्या व्यायामांचे फायदे मिळतात, मग ते कोणत्याही पातळीवरचे असोत.

लवचीकपणा वाढवणारे व्यायाम

- ॲक्टिव्ह रेंज-ऑफ-मोशन (एआरओएम) आणि सांध्यांना ताण देणारे व्यायाम या दोघांमुळे बाधित झालेल्या सांध्यांची लवचीकता वाढते.
- यामुळे शारीरिक स्थिती सुधारण्यास मदत होते, इजा होण्याची जोखीम कमी होते आणि कार्यामध्ये सुधारणा होते.
- एआरओएम व्यायाम: दररोज 5-10 वेळा करावेत.
- ताण देणारे व्यायाम: आठवड्यातून किमान 4-5 दिवस (प्रत्येक वेळेचा ताण 10-15 सेकंद धरून ठेवावा)
- उदा. योगसाधना, टेनिस, गोल्फिंग आणि तार्ई ची यांसारख्या मनोरंजनात्मक कृती.



मजबुती वाढवणारे व्यायाम

- हे अधिक कठोरपणे करावयाचे व्यायाम स्नायूंनी थोडे अधिक जोमाने काम करावे व हाडांचा न्हास होण्यास मदत व्हावी म्हणून करायचे असतात.
- प्रमुख स्नायूंच्या समूहासाठी 8- 10 व्यायामांचा एक संच (आठवड्यातून 4-5 वेळा)
 - बहुतेक लोकांना प्रत्येक व्यायाम 8- 10 वेळा करावा.
 - वयस्कर व्यक्तींना कमी जोर लावावा लागत असलेला प्रत्येक व्यायामप्रकार 10- 15 वेळा करणे अधिक योग्य ठरेल.
- सांध्यांमधील वेदना वाढू न देता स्नायूंना कार्यरत करण्यास आव्हान देण्यासाठी जोर किंवा वजन पुरेशा प्रमाणात असले पाहिजे.
- जोर लावण्याचे प्रकार म्हणजे हाताने पकडायच्या वजनाचा किंवा इलॅस्टिक बँडचा वापर करून गुरुत्वाकर्षणाच्या विरुद्ध दिशेने पाय उचलणे किंवा वेट मशीनचा वापर करून जोर लावण्याच्या विरुद्ध दिशेने ढकलणे/ओढणे असे असू शकतात.



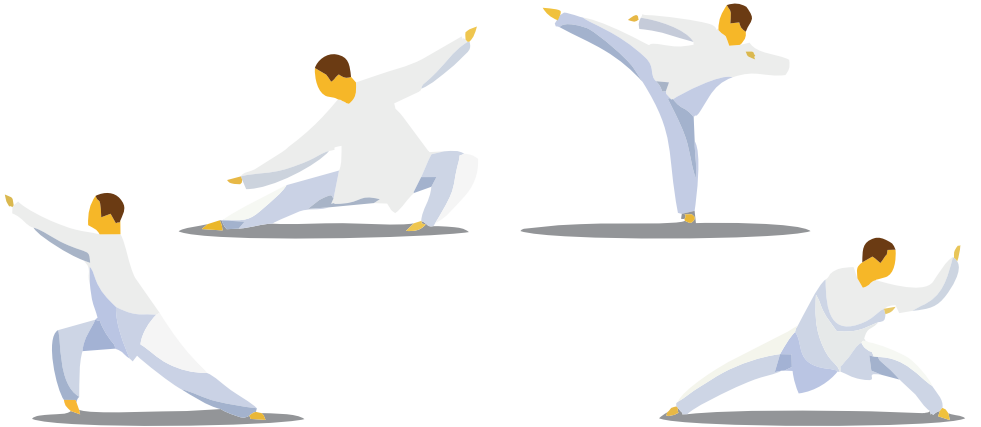
एरोबिक व्यायाम

- सांधेदुखी असलेल्या लोकांसाठी एरोबिक व्यायाम हे वजन, मनःस्थिती, झोप आणि सर्वसाधारण आरोग्य यांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी उपयुक्त असतात.
- यातील सुरक्षित प्रकारांमध्ये चालणे, एरोबिक नृत्य, पाण्यातील व्यायाम, सायकल चालवणे किंवा स्थिर सायकल, ट्रेडमिल्स किंवा एलिप्टिकल ट्रेनर्सवर व्यायाम करणे यांचा समावेश होतो.
- जागतिक आरोग्य संघटनेने शिफारस केलेली आहे की, प्रौढ व्यक्तींनी (18-64) प्रत्येक आठवड्यात 150 मिनिटे मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम करावा, जो शक्यतो अनेक दिवसांमध्ये विखुरलेला असावा.
- जास्त वेदना आणि थकवा असलेल्या व्यक्तींनी त्यांना सहन होईल इतपत कमी काळासाठी व्यायाम करावा.



शरीराला जागरूक ठेवण्यासाठी व्यायाम

- कमी ज्ञात असलेले तरीही महत्त्वाचे असलेले व्यायामप्रकार, ज्यांना बॉडी अवेअरनेस एक्सरसायझेस असे म्हणतात.
- यांमध्ये अंगस्थिती, संतुलन, सांध्यांच्या स्थितीची जाणीव, समन्वय आणि सैल सोडणे यांचा समावेश असतो.
- सांधेदुखी असताना करावयाच्या व्यायामप्रकारांविषयी प्रिस्क्रिप्शन देण्याचा अनुभव असलेले डॉक्टर हे यापैकी कोणत्या व्यायामांमुळे तुमची एकूणच कार्ये सुधारून इजा होण्याची जोखीम कमी करता येईल हे सांगू शकतील.



व्यायाम केव्हा करावा ?

- ज्यांना सकाळी शरीरात ताठरपणा जाणवतो, त्यांच्यासाठी आरओएम व्यायाम साहाय्यभूत ठरू शकतात, परंतु फिटनेस क्लासमध्ये जाणे मात्र खूपच अवघड असू शकते.
- जर थकवा ही समस्या असेल, तर दिवसभरात थोड्या थोड्या काळासाठी विभागून व्यायाम करा.
- रात्री झोप लागताना त्रास होतोय का? झोपण्यापूर्वी दोन तास आधी एरोबिक व्यायाम करणे टाळा; परंतु ताण देण्याच्या आणि सैल सोडण्याच्या व्यायामांमुळे मदत होऊ शकते.
- सांध्यांमध्ये अधिक वेदना आणि ताठरपणा जाणवण्याचा काळ यांसारख्या लक्षणांमध्ये बदल झाल्यास त्याविषयी जागरूक असणे महत्त्वाचे असते. अशा काळात तुम्हाला अधिक आराम आणि कमी व्यायाम यांची गरज असू शकते.



व्यायाम कोठे करावा ?

- व्यायाम करण्यासाठी सर्वोत्तम जागा कोणती ही तुमची वैयक्तिक बाब आहे.
- काही लोकांना घरीच व्यायाम करणे आवडते, तर इतरांना बाहेर पडून समूहामध्ये क्लास किंवा जिममध्ये सामील होणे आवडते.
- समूहावर आधारित कार्यक्रमांमुळे घरी व्यायाम करण्यापेक्षा अधिक पर्याय उपलब्ध असतात. सांधेदुखी असलेल्या लोकांसाठी पाण्यातील किंवा पूलवर आधारित व्यायाम हा आणखी एक चांगला पर्याय आहे.
- अर्थायटिस फाऊंडेशनच्या टेक कंट्रोल विथ एक्सरसाईझ (डीव्हीडी) आणि ॲक्टिक प्रोग्रॅममुळे मोठ्या प्रमाणावर मदत होऊ शकते.



सुरुवात कशी करावी ?

- नियमितपणे व्यायाम करण्यास सुरुवात करणे अत्यंत आव्हानात्मक असू शकते.
- फायदे समजून घेणे, तुमच्या संधिवात तज्ज्ञांची मदत आणि मार्गदर्शन यामुळे मदत होऊ शकते.
- फिजिकल आणि ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट तुमच्या विशिष्ट गरजांनुरूप तयार केलेले सुरक्षित व्यायामप्रकार सुचवू शकता.
- तुम्ही कधी, किती वेळा आणि किती काळ व्यायाम करावा याबद्दल व्यायामाचे नियोजन करा.
- तुमचे मनोबल वाढवित ठेवणाऱ्या इतर उपयुक्त सूचनांमध्ये खालील बाबींचा समावेश होतो:
 - वास्तवात पूर्ण करता येतील अशी अल्प आणि दीर्घकालीन उद्दिष्टे निश्चित करा आणि ती पूर्ण झाल्यानंतर स्वतःलाच शाबासकी द्या.
 - मित्र-मैत्रिणीसोबत किंवा कुटुंबासोबत व्यायाम करा.
 - तुमच्या व्यायामाची नोंद किंवा तक्ता कॅलेंडरवर तयार करा.
 - सोयीच्या, तुलनेने कमी खर्चिक आणि आनंददायी कृतींची निवड करा!

- तुमच्या व्यायामाच्या कार्यक्रमाविषयी आणि समस्यांविषयी तुमच्या संधिवात तज्ज्ञांशी नियमितपणे चर्चा करा.
- त्यांची मदत आणि मार्गदर्शन यामुळे तुम्हाला सक्रिय आणि निरोगी जीवनशैलीचे लाभ प्राप्त करता येतील.

चला, सुरुवात
करू या.



संदर्भ:

Updated December 2020 by Robert W. Richardson, PT, FAPTA, and reviewed by the American College of Rheumatology Communications and Marketing Committee.

ही माहिती फक्त सर्वसाधारण शिक्षणाच्या हेतूने दिलेली आहे. वैद्यकीय किंवा आरोग्याच्या स्थितीसाठी व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ला, निदान व उपचार यांसाठी लोकांनी गुणवत्ताधारक डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.



वॉलेस फार्मास्युटिकल्स प्रा. लि.

ए-303/312, फ्लोरल डेक प्लाझा, सेंट्रल एम.आय.डी.सी. रोडलगत,

अंधेरी (पू.), मुंबई - 400 093, भारत

www.wallacepharma.com